DACIADA

MIȘCAREA ÎN AER LIBER, IZVOR DE SĂNĂTATE, VIGOARE ȘI VOIOȘIE

„TOȚI TINERII TREBUIE SĂ TRĂIASCĂ BUCURIA PRACTICĂRII EXERCIȚIULUI FIZIC"

dialog cu dr. VICTOR FINESCU, medic primar la Spitalul de adulți din municipiul Brăila

● Tovarășe doctor Victor Finescu, aici, la Brăila, toată lumea vă cunoaște și vă admiră pentru tinerețea dv...

— Este un fel de a spune, pentru că, iată, mă apropii de 60 de ani !

— Dar nu arătați decît de 40 ! Care ar fi secretul acestei tinereți care vă însoțește ?

— Un secret la îndemîna oricui, și anume, plăcerea de a face mișcare, cît mai multă mișcare în aer liber. Este o deprindere pe care mi-am format-o încă din copilărie, la Arad, orașul meu natal... Colindam zilnic, ore întregi pe malul Mureșului. Făceam baie, dar și alergam, drumețeam prin împrejurimile orașului.

Alergarea în mijlocul naturii cîștigă an de an numeroși adepți din rîndurile copiilor

Foto : Dragoș NEAGU

● Asta în copilărie, cum ați precizat...

— Preocupare stabilă, statornică. O am și acum. Nu există nici o piedică să merg cu bicicleta, să dau o fugă pînă la Blasova, acest... Snagov al brăilenilor, peste tot unde nu este aglomerație, ci aer curat, care îți reîmprospătează fortele și îți mărește apetitul de muncă, de activitate.

● Cineva îmi spunea că vă lăudați cu două premiere în sport ; prima aceea de a-l fi descoperit pe Dumitru Pîrvulescu, viitorul campion olimpic de la Roma, la lupte greco-romane...

— Mitică Pîrvulescu dorea să se dedice boxului. I-am schimbat... destinul, intuind că poate ajunge, mai repede, un mare luptător. M-a ascultat și, după cum ați văzut, n-a greșit !

● A doua descoperire — premieră sportivă — a fost handbalul feminin. Ați fost primul instructor sportiv al primei echipe feminine de handbal din județul Vrancea !...

— Da, este adevărat ! Acest moment ține de perioada anilor '50 și s-a petrecut într-o așezare de țară din apropierea Nărujei... N-a fost prea simplu, oamenii locului aveau prejudecăți, cum să apară fetele în chiloți și maieu ? Dar stăruința mea i-a făcut să cedeze ; acum vrîncenii au echipe feminine de handbal aproape în toate comunele...

● Pledați, neobosit, pentru mișcare în rîndul tineretului, doriți să realizați — cum ne spunea președintele CJEFS, Ion Diacomatu — o a treia premieră. În ce ar consta ea ?

— Aș vrea ca toți tinerii din municipiul și județul Brăila, de care mă simt foarte legat, să simtă bucuria mișcării în aer liber. Asta ar însemna ca zilnic, fiecare să-și rezerve cel puțin o oră din timpul liber făcînd o plimbare printr-un parc, folosind bicicleta de acasă la serviciu, fiecare sfîrșit de săptămînă petrecîndu-l cît mai mult într-o pădure, pe marginea Dunării, a vreunui lac din vecinătatea orașului de reședință al județului, care, iată, a depășit suta de mii de locuitori.

● Am văzut la întreprinderea „Progresul" zeci de biciclete...

— Biciclete există peste tot, în marile întreprinderi brăilene. E cazul ca animatorii sportului să le dea un sens ; cicloturismul ar fi o soluție. Mă gîndesc la o cursă ciclistă Brăila — Blasova, cale de 25 de kilometri. Două ore, lejer, de pedalat ; ce ar fi mai util pentru reconfortare, pentru sănătate ?

● Și dacă ocolim... mișcarea, ce se întîmplă ?

— Se întîmplă, chiar la vîrste tinere, să ne complicăm existența. Fiindcă lipsa de mișcare generează obezitatea, tulburările cardiace, favorizează diabetul. Făcînd ZILNIC mișcare, cît o oră cel puțin, amînăm cu 10 ani îmbătrînirea țesuturilor, schimbăm mult mai rar dioptriile, gîndirea rămîne lucidă, chiar și peste 80 de ani, rezistența la diferiți factori nocivi sporește.

● Chiar dacă s-ar rezuma la atît, aceste avantaje sînt demne de luat în seamă !

— Ați plecat de la ideea că eu însumi sînt beneficiarul acestui... rețetar atît de simplu. Ei bine, cît voi trăi voi pleda pentru mișcare în aer liber, un suport ideal pentru sănătate și longevitate !

interviu realizat de
Tiberiu STAMA

CÎND MĂSURILE SÎNT FERM APLICATE

În urmă cu aproape un an și jumătate, mai precis în luna februarie a anului 1982, la Consiliul municipal București pentru educație fizică și sport *s-a analizat cît de răspîndită este* gimnastica la locul de muncă *în întreprinderile și instituțiile din Capitală și rezultatul n-a fost prea îmbucurător. Chiar se putea trage concluzia că această formă excelentă de înviorare în timpul lucrului, de refacere a tonusului general, de creștere a productivității muncii, nu era privită cu atenția cuvenită. Și evident, trebuia făcut ceva...*

Ne spunea tovarășul Nicolae Stancu, *președintele C.M.B.E.F.S., referitor la aceasta :* „S-a decis, atunci, luarea unor măsuri care să ducă la schimbarea situației : intensificarea propagandei, trimiterea pe teren a unui număr de activiști pentru impulsionarea activității, stabilirea acelor locuri de muncă adecvate pentru această activitate, organizarea unor ședințe lunare pentru schimb de experiență".

Rezultatele acestei acțiuni au fost dintre cele mai bune. Într-un an și șase luni, situația s-a schimbat mult în bine. În mari unități industriale, gimnastica la locul de muncă a început să fie practicată cu convingere, cu rezultate. De pildă, la Fabrica de elemente pentru automatizare, Combinatul Poligrafic București, Ministerul Transporturilor și Telecomunicațiilor, „Dîmbovița", Întreprinderea de produse zaharoase „București" „Flacăra Roșie", Întreprinderea de confecții și tricotaje București. *La* Electromagnetica *se practică în 8 secții, sub conducerea directă a comitetului de partid care urmărește acțiunea : la* Adesgo *introducerea acestei forme de mișcare și exercițiu fizic s-a făcut numai după un studiu științific realizat de psihologul Rodica Chițescu, ajutată de medicul întreprinderii, Maria Dumitrescu ; la* Steagul Roșu *și Întreprinderea „23 August" se practică gimnastica, dar, în afara halelor, au apărut spații în care se găsesc bare pentru gimnastică, haltere, gantere ș.a. pentru mișcare.* „În loc să fumați o țigară, *se spune*, ridicați de cîteva ori o greutate". *Sînt așa-numitele „colțuri de educație fizică".*

De la „comandamentul" care urmărește din două în două săptămîni mersul acțiunii, iată ultimele date : gimnastica la locul de muncă se practică la 350 de întreprinderi (în 2 300 de secții) de oameni ai muncii, bărbați și femei, pregătiți pentru această activitate de 3 900 de instructori.

După cum se vede, îndrumarea atentă, urmărirea modului în care se muncește pentru introducerea gimnasticii la locul de muncă au dat rezultate bune. Ceea ce nu înseamnă, firește, că nu trebuie să se insiste în continuare, în această direcție.

Modesto FERRARINI

ÎN JUDEȚUL SIBIU, TURISMUL „URCĂ" SPRE VÎRFURI

Pornind de la pasiunea recunoscută a sibienilor pentru natură, turism și mișcare în aer liber, **Alexandru Constantinescu** — președintele comisiei pentru turismul de masă din cadrul C.J.E.F.S. Sibiu — ne sugera zilele trecute să popularizăm o preocupare consecventă de pe agenda lor de lucru : **„Înființăm în cît mai multe întreprinderi și instituții cercuri turistice. Un fel de „motoare" ale acestei activități pentru a răspunde dorinței mereu crescînde a oamenilor de pe la noi de a-și petrece timpul liber în mijlocul naturii".**

Evident, propunerea ne-a interesat, așa că am solicitat amănunte. **„La noi, înființarea acestor cercuri era o necesitate. Știți cum se spune : fiecare al doilea sibian are rucsac, iar al treilea schiuri. Așa că trebuia găsit „ceva" care să ordoneze mișcarea turistică, să-i dea vigoare".** Am aflat că cercurile turistice din marile unități industriale din județul Sibiu lucrează cu hărnicie. La întreprinderile **„13 Decembrie", Întreprinderea de Piese auto Sibiu, Întreprinderea Mecanică Mîrșa, „Independența", Direcția județeană de Poștă și Telecomunicații**, ca și în alte unități — **în total vreo 20** — aceste cercuri (dotate cu corturi, material alpin, truse sanitare și multe altele) duc o frumoasă activitate. Pentru îndrumarea acestora s-a creat un nucleu de bază, format din oameni bine pregătiți într-un curs special de instruire. Alte 60 sînt în curs de formare. La aceste cursuri facem cunoștință, îndeaproape, cu masivii Făgăraș, Cindrelul, Lotru, învață să organizeze o excursie, să acorde prim-ajutor, să citească o hartă și să se orienteze cu busola, învață regulamentele acțiunilor, ale întrecerilor cu mare priză, cum ar fi „Amiicii drumeției", „Stafeta muntilor" ș.a.

Cercurile turistice au nume frumoase — **„Amicii munților", „Veniți cu noi", „Excelsior", „Măgura-Cisnădie", „Meridionalii"** — și acțiuni pe măsură, dintre cele mai reușite : „Per pedes '83" (în Alba Iulia), Escaladarea vîrfurilor din Făgăraș, Excursie pe Valea Argintie, Drumeție în masivul Lotru, „Lecție la Avrig", „Cupa Măgura", „Stafeta cabanelor Făgărașului", concepută pe etape, din iunie și pînă la sfîrșitul lunii august...

Socotim important ca, în final, să amintim aici și de numele cîtorva dintre animatorii cercurilor turistice sibiene și anume : **Mircea Simulenciu, Nicolae Ciucușan, Reibald Gros, Mircea Ignat, Viorica Bujac, Maria Brîndan, Carol Bilenschi.**

M. Fr.

FESTIVALURILE SPORTULUI, ALE CÎNTECULUI ȘI TINERETII

O manifestare sportivă cu multe reușite pe meleagurile dobrogene : la **Sulina** s-a desfășurat **„Festivalul Deltei"**, aflat la prima ediție, competiție la care au fost invitați și oaspeți din alte județe : **Bistrița-Năsăud, Bacău, Brașov, Călărași, Constanța** și **Tulcea.** Ca de obicei în întrecerile înscrise sub genericul **„Daciadei"**, la start — cros, lupte, ciclism, șah, tenis de masă, box, înot, fotbal, volei și jocuri marinărești — s-au prezentat numeroși participanți : 1 000 în **etapa de masă** a festivalului 180 în faza **finală** de la Sulina.

Între cîștigători s-au aflat : **Lenuța Munteanu** (Bacău), **M. Buga** (Călărași) și **Gh. Vișinescu** (Brașov) — cros ; **L. Popică** (Brașov), **C. Batiuc** (Brașov) — box ; **Gh. Manufu** (Tulcea) — ciclism ; **Elena Plesca** (Bistrița-Năsăud), **A. Rus** (Brașov) — tenis de masă.

De remarcat sprijinul acordat la reușita festivalului de către directorul întreprinderii Piscicole (Gh. Bonciu), ca și prezența la festival a președintelui C.J.E.F.S. Călărași (A. Rădulescu) venit pentru a cîștiga experiență în organizarea unui festival asemănător tot pe malul Dunării, dar la Călărași.

Frumoasă manifestare sportivă și în nordul Moldovei : la **Ruginoasa**, din județul Iași, s-a desfășurat prima ediție a **„Festivalului sportiv al tineretului sătesc ieșean".** Au luat parte circa **560 de sportivi și sportive** din satele județului, reprezentînd **15 Consilii unice agro-industriale**, și întrecîndu-se la trîntă, atletism, oină, șah, volei și fotbal. În final s-a alcătuit un clasament, pe localități, primele trei locuri fiind ocupate de : **1. Ruginoasa, 2. Podul Iloaiei, 3. Țigănești.** Pe discipline : oină — **Recolta Podul Iloaiei** ; volei (f) — **Recolta Țigănești**, volei (b) — **Recolta Podul Iloaiei** ; fotbal — **Recolta Ruginoasa**, iar individual : **Manuela Axinia** (Ruginoasa) și **C. Petruscă** (Ruginoasa) — șah ; **V. Bîrzoianu** (Popricani) — greutate ; **Doina Tuțu** (Ruginoasa) — 100 m. Festivalul a fost dublat de un frumos program cultural artistic cu dansuri populare, brigăzi artistice, tarafuri și muzică populară.

Ca de obicei, la fiecare sfîrșit de săptămînă, în țară, vor avea loc azi și mîine, diferite manifestări sportive de amploare, înscrise sub genericul **„Daciadei"**. Reținem, la început dintre acestea cîteva — de fapt finale pe țară : **Amicii drumeției — turism** (la Durău-Neamț între 1—4 septembrie) : **„Cupa U.T.C." la parașutism-lansări din aeronavă** (Pitești, 1—4 sept.) ; **„Cupa UNCAP" la oină** (Strehaia, jud. Mehedinți, 2—4 sept.) ;

Alte manifestări importante : **„Trofeul Mircea"** la modelism (Neptun 3—4 sept.) ; **„Cupa metalurgistului"** la atletism, handbal, popice, șah (Tîrgoviște, 3—4 sept.) ; **„Ceferiada"** la volei, atletism, tenis de masă, popice, șah (3—4 sept. Constanța) ; **„Cupa Progresul"** pentru I.A.S.-uri și Consilii populare la volei, șah, tenis și tenis de masă (Galați, 3—4 sept.).

Sportul Pagina 3-a